

Kürbisragout mit Raps-Kernöl



ZUTATEN:

- 250 g Vollkornnudel
- Meersalz
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 3 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 3 EL Apfeldicksaft
- 200 ml Gemüsebrühe
- 80 ml Sahne
- 1 EL Maismehl
- Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
- 1 EL Weißweinessig
- 6-8 Blätter frischer Salbei
- 150 g Schafskäse (Feta)

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und abtropfen lassen. Die Kerne aus dem Kürbis herauslösen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. 2 EL Raps-Kernöl erhitzen und den Kürbis darin andünsten. Apfeldicksaft zugießen und kurz karamellisieren lassen. Brühe und Sahne mit dem Maismehl verrühren. Zum Kürbis gießen und zugedeckt etwa 10 Minuten bei milder Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Essig abschmecken. Salbei waschen trocken tupfen und in feine Streifen schneiden, den Schafskäse abtropfen lassen und würfeln. Die Nudeln in dem restlichen Öl in der Pfanne erwärmen und zusammen mit dem Kürbisragout anrichten. Salbei und Schafskäse darüber streuen. (Anmerkung: Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden, die Schale ist ganz zart.)

Pro Portion:

489 kcal (2048 kJ), 17,9 g Eiweiß, 22,5 g Fett, 53,4 g Kohlenhydrate (4,0 BE)



GENIESSERTIPP: Verwenden Sie statt Butter doch mal Teutoburger Raps-Kernöl „Buttergeschmack“. Durch sein natürliches Aroma schmeckt es wie echte Butter. Es ist jedoch rein pflanzlich, cholesterin- und lactosefrei und hat einen hohen Gehalt an wertvollen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Ein weiterer Vorteil: Das flüssige Öl ist ergiebiger und lässt sich besser verarbeiten, so dass viele Rezepte mit weniger Fett zubereitet werden können. Ob zu Kartoffeln, Spargel, Fisch oder Soßen, Raps-Kernöl Buttergeschmack verleiht Gerichten das gewisse Etwas - eine moderne Art, die feine Butternote unbeschwert zu genießen.